

Дерев'янку С. П. Теоретико методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту // Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць]. / Херсонський державний університет. – Херсон: ХДУ, 2015. – Вип. 1. – С. 23-26.

УДК 159.923

1. Загальна психологія; психологія особистості

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Дерев'янку С.П., к. психол. н.,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

У статті розглянуто характерні особливості цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як здатності до розуміння та управління емоціями. Автором статті показано відмінності в системних характеристиках (ціль, об'єкт, характер впливу) тренінгів розвитку емоційного інтелекту психоаналітичної, гуманістичної, поведінкової, когнітивної спрямованості.

Ключові слова: *емоційний інтелект, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту.*

В статье рассмотрены характерные особенности целенаправленного развития эмоционального интеллекта, как способности к пониманию и управлению эмоциями. Автором статьи показаны различия в системных характеристиках (цель, объект, характер воздействия) тренингов развития эмоционального интеллекта психоаналитической, гуманистической, поведенческой, когнитивной направленности.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, целенаправленное развитие эмоционального интеллекта.*

Derevyanko S.P. THEORETICAL-METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE PURPOSEIVE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

The article deals with the defining characteristics of the purposive development of emotional intelligence as the ability to understand and control emotions. The differences in the system features (intention, object, the nature of impact) of trainings of the development of emotional intelligence of the psychoanalytic, humanistic, behavioral, cognitive orientation are given by the author of the article.

Key words: emotional intelligence, purposive development of the emotional intelligence.

Постановка проблеми. Емоційний інтелект, як здатність до розуміння емоцій та управління ними, – одна з найбільш популярних і, одночасно, суперечливих тем психологічних досліджень 21 століття. Ставлення до проблеми цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту серед науковців досить неоднозначне, а інколи і діаметрально протилежне: від скептичної оцінки можливості розвивати емоційний інтелект у зрілому віці й загалом з дорослішанням людини до ейфорійного захоплення ідеєю про вірогідність вдосконалення емоційного інтелекту у будь-якому віці (Л.Вахрушева, В.Гризодуб, А.Садокова) [1; 2].

Разом з тим, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту як прагнення до свідомого підвищення власної здатності до емоційної саморегуляції, емоційної впливовості є особливо важливим у складні періоди життя, у стресових умовах сучасної повсякденності. Тому вважаємо, що вивчення теоретико-методологічного підґрунтя цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту сприятиме розробці тренінгових програм, спрямованих на укріплення стресозахисного потенціалу особистості.

На теперішній час у психології з'явилися роботи, які експериментальним шляхом підтверджують вірогідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Дж.Майєр, П.Саловей, Д.Карузо притримуються точки зору, що емоційні знання, як різновид інформації, яким оперує емоційний інтелект, – відносно легко набувається, в тому числі й у процесі навчання [7; 8]. За думкою таких вчених. як І.Андрєєва, Д.Гоулман, В.Зарицька, Е.Носенко,

Г.Орме, А.Панкратова – емоційний інтелект можливо і необхідно розвивати. За їх думкою, емоційний інтелект може бути цілеспрямовано сформований як у дитини у процесі навчання та виховання, так і у дорослої людини шляхом тренінгових впливів [1; 3].

Щодо оптимального періоду розвитку емоційного інтелекту – питання залишається відкритим. Існує точка зору, що найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство (Дж.Меттьюс, Р.Робертс, М.Зайднер). За думкою вчених, всі спроби ґрунтовних змін емоційного інтелекту дорослих потребують "перемонтажу" компонентів нервової системи. Проте є вчені, які вважають доцільним емоційний розвиток і в період зрілості, що обумовлено вірогідністю підвищення здібностей до рефлексії та свідомого регулювання емоцій. У цьому ракурсі ґрунтовними та експериментально перевіреними є розробки розвитку емоційного інтелекту в тренінгових групах В. Зарицької (розвиток емоційного інтелекту в системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю), М. Журавльової (розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів), Т.Кисельової (розвиток емоційного інтелекту у керівників).

Поряд із тим, необхідно відзначити, що теоретико-методологічні аспекти стосовно розвитку емоційного інтелекту, розглянуті в сучасній психології недостатньо.

У зв'язку з цим, **мета** статті: розгляд особливостей цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту з урахуванням різних методологічних позицій.

Завдання статті: 1. визначення основних методологічних напрямків цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту; 2. виділення особливостей розвитку емоційного інтелекту з позицій конкретних психологічних теорій та практик (клієнт-центрована терапія, РЕТ, акторська гра).

Основні теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту. Засоби впливу на розвиток емоційного інтелекту різняться в межах психоаналітичного, гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямків.

Психоаналітичний напрямок: акцентується необхідність нейтралізації захисних механізмів, що заважають усвідомленню та вираженню власних емоцій та почуттів. Тренінг розвитку емоційного інтелекту може бути спрямований на фіксацію захисних механізмів, які ускладнюють процес розуміння емоцій; формування здатності до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань. Кінцевою метою тренінгу є усвідомлення та переоцінка болісних переживань, їх переробка та оволодіння емоційною поведінкою. Проте слід зазначити, що психоаналітичний тренінг є найбільш глибинним, тому розвиток емоційного інтелекту в межах даного напрямку займає тривалий час та потребує максимального саморозкриття учасників.

Гуманістичний напрямок: переважно акцентуються емоційні аспекти – почуття, а не інтелектуальні судження, оцінки. Тренінг розвитку емоційного інтелекту спрямований на стимулювання найбільш повного вираження почуттів, котрі пов'язані зі внутрішнім «Я», як за вербальними, так і за невербальними каналами; диференціацію і розпізнавання об'єктів почуттів; відтворення раніше витіснених переживань. Кінцевою метою тренінгу є реорганізація Я-концепції шляхом асиміляції раніше неусвідомлених переживань (тренінг особистісного зростання), розвиток здібностей до рефлексії і саморегуляції, емпатії та фасилітативного впливу (тренінг навичок та вмінь).

Поведінковий напрямок: у тренінгу розвитку емоційного інтелекту даного напрямку необхідно зробити акцент на довільних способах управління емоціями та їх експресивним вираженням. Способи розвитку емоційного інтелекту мають на меті формування стереотипів емоційної поведінки, що відповідають соціально-прийнятому реагуванню; гальмування дезадаптивних форм емоційної поведінки; оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю. Кінцева мета тренінгу: научіння способам емоційної поведінки та експресивного реагування в різних життєвих ситуаціях.

Когнітивний напрямок: переважає акцент на можливості научіння новим способам емоційного мислення, що стимулюють розуміння емоцій та

ефективне управління ними. Розвиваючі вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок; диференціацію та вербалізацію діапазону переважаючих емоційних реакцій; конструювання адекватних та адаптивних емоційних реакцій на когнітивному рівні, в уяві або на рівні прямих дій. Кінцевою метою тренінгу розвитку емоційного інтелекту когнітивної спрямованості є змінення способів мислення, які підтримують неадаптивну емоційну поведінку.

Таким чином, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту є різноплановим залежно від загальної методологічної спрямованості тренінгового впливу та концептуальних основ дослідження. Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту, з урахуванням методологічних аспектів, представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту

Методологічний напрямок	Характер тренінгового впливу	Об'єкт тренінгового впливу	Мета тренінгового впливу
Психоаналітичний напрямок	недирективний	глибинні емоційні переживання	Усвідомлення та переоцінка емоційних переживань
Гуманістичний напрямок	недирективний	емоційні стани	Актуалізація здібностей до розуміння та управління емоційними станами
Поведінковий напрямок	директивний	емоційна поведінка	Научіння прийомам управління емоційною поведінкою та експресивним реагуванням
Когнітивний напрямок	директивний	емоційне мислення	Продуктування способів емоційного мислення

Слід зазначити, що розглянуті вище напрямки презентують лише загальну методологічну основу розвитку емоційного інтелекту. Розробка програм розвитку емоційного інтелекту передбачає, також, врахування положень конкретних теорій та підходів у відповідності із загальною концептуальною моделлю дослідження.

Емоційний інтелект та феноменологія переживань. Феноменологія переживань глибоко розглядається у клієнт-центрованій терапевтичній теорії К.Роджерса [5].

Терапевтичний ефект стосовно емоційного інтелекту полягає в усуненні емоційних блоків (як перепон для особистісного зростання), що сприятиме саморозвитку та самовдосконаленню людини. Основний акцент при цьому робиться на емоційних аспектах, почуттях, переживаннях.

У роботах К.Роджерса виокремлюються 7 етапів роботи з емоційними переживаннями людини:

1. Заблокованість (заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін);
2. Стадія самовираження (перевідкривання власних почуттів).
- 3-4. Розвиток процесу саморозкриття (прийняття себе у всій своїй складності та суперечливості).
5. Формування ставлення до свого феноменологічного світу (зростання потреби бути самім собою).
6. Розвиток конгруентності (інтегрування усього особистісного досвіду в єдине ціле).
7. Особистісні зміни (відкритість самому собі та іншим).

Основні компоненти роджерівської психотехніки: встановлення конгруентності; вербалізація (переказ психологом повідомлень клієнта); відображення емоцій (озвучення та підкреслення психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе та події свого життя).

Раціонально-емотивна терапія (RET). В основі раціонально-емотивної терапії лежить когнітивна теорія емоцій, згідно якої емоція – це відповідь не стільки на реальну подію, скільки на те, як людина її інтерпретує [6].

Наведене вище основне положення когнітивної теорії емоцій було проілюстровано А.Бекем і А.Еллісом засобом використання схеми АВС: (1) А (activating event) – подія; (2) В (beliefs) – переконання; (3) С (consequences) – наслідки (емоція та відповідне реагування). А.Бек та А.Елліс вважають, що

причиною неконструктивних переживань є шкідливі ірраціональні переконання людини, які у стані стресу запускають патерни згубного мислення (певні способи оцінки оточуючих подій).

Основна мета РЕТ: виправлення ірраціонального мислення, неадекватних почуттів, дисфункціональної поведінки (це все вважається "емоційними порушеннями"). Загалом А.Елліс вважає, що наявність у людини серйозних "емоційних" проблем (таких як тривожність та депресія) свідчить про притаманність їй ірраціональних переконань.

РЕТ працює з трьома основними емоціями – гнівом, страхом та сумом, які можуть переходити з аутентичного (того, що допомагає орієнтуватися у ситуації) у неконструктивний стан. Зокрема, в аутентичному стані гнів мобілізує сили, сумування допомагає оцінити минуле, страх дає змогу обійти небезпеку. У неконструктивному стані емоції занадто інтенсивно виражені та сприяють ірраціональному мисленню.

А.Елліс вважає, що існують три основних ірраціональних переконання, які підживлюють означені вище три негативні емоції:

Перше ірраціональне переконання: "Я повинен досягати успіху. інакше я – ніщо". Це ірраціональне переконання призводить до того, що людина стає схильною до переживань суму, може впасти у депресію, відчуває тривогу та відчай.

Друге ірраціональне переконання: "Всі люди з якими я спілкуюсь (батьки, друзі, колеги, знайомі) повинні ставитися до мене добре". Якщо це ірраціональне очікування не підтверджується – виникають гнів, злоба, лють, ворожість.

Третє ірраціональне переконання: "Умови, в яких я живу – повинні бути комфортними, щоб я з легкістю, не докладаючи багато зусиль, отримував все мені необхідне". Це ірраціональне переконання сприяє появі низької стійкості до фрустрації та переживанням страху за своє благополуччя.

РЕТ включає дві основні стадії. Перша стадія полягає в тому, щоб ліквідувати ірраціональні думки, почуття та способи поведінки, допомогти

побачити – "ми самі робимо себе нещасними". Друга стадія РЕТ: розвинути наявний потенціал, допомогти стати більш щасливою людиною.

Техніки, які використовуються в РЕТ: активне оспорювання ірраціональних переконань (техніка ABCDE); раціонально-емотивні образи; боротьба із соромом; десенситизація *in vivo*.

Техніка ABCDE спрямована на управління неконструктивними переживаннями, на переведення їх у аутентичний стан. Дві останні букви аббревіатури ABCDE розшифровуються наступним чином: D (disputing) – оспорювання; E (effective new philosophy) – ефективна нова філософія. У ході РЕТ виявляються (B) та оспорюються (D) ірраціональні переконання людини, які призводять до неприємних переживань та неконструктивної поведінки (C).

На останньому етапі РЕТ відбувається перехід до раціональних переконань: "Мені б хотілося ..." і відповідної аутентичної реакції (E) стосовно події (A).

Поряд із тим, А.Елліс виокремлює фактори, які можуть обмежувати ефективність РЕТ:

1) вік учасника РЕТ не повинен бути менше 8 років, при цьому інтелектуальний рівень повинен бути не нижче середнього для того, щоб зрозуміти і навчитися застосовувати РЕТ у реальному житті;

2) необхідно попередньо "очистити" мислення від хибних уявлень, оскільки шкідливі почуття (такі як надмірна тривога, лють або почуття провини) – іноді мають позитивний результат, і люди починають вважати їх корисними: не можуть свідомо відмовитися від них.

Емоційний інтелект та акторська практика. Основна мета акторської практики в контексті розвитку емоційного інтелекту: змінення емоційного стану шляхом управління експресивною поведінкою [4]. Відбувається це по аналогії з роботою актора над певною роллю: актор визначає емоційну партитуру, згідно якої його емоційний стан повинен змінюватися по ходу сценічної дії. Виклик необхідних для ролі емоцій відбувається засобом звернення до емоційної пам'яті, де зберігаються сліди реальних переживань

людини. Інакше кажучи, основою сценічних переживань актора є реальні переживання, які він відчував у своєму житті. Пожвавлення слідів того, або іншого переживання стає вірогідним при відтворенні ситуацій, з якими це переживання пов'язано. У процесі репетицій актор повинен поєднувати емоційні спогади з умовними сценічними подразниками (за термінологією К.Станіславського – "манки").

К.Станіславський надавав особливого значення емоційній пам'яті, або пам'яті на чуття. Їх ознаки – здатність червоніти або бліднути при одному спогаді про пережите, або боязкість думати про давнє нещастя. Але емоційна пам'ять часто недостатньо розвинута для того, щоб самостійно управляти умовами публічної творчості.

Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо у розробленому тренінгу емоційного інтелекту також пропонують прийом управління емоціями, заснований на емоційній пам'яті. Учасникам тренінгу в цій вправі пропонується викликати певні емоційні спогади і поєднати їх з реальною конфліктною ситуацією.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. За даними проведеного дослідження можна констатувати наступне:

1. Основними методологічними напрямками розвитку емоційного інтелекту є психоаналітичний, гуманістичний, поведінковий, когнітивний. Об'єкт психокорекційного або тренінгового впливу є різним залежно від обраного напрямку: при психоаналітичному підході об'єктом впливу стають глибинні емоційні переживання людини, при гуманістичному – емоційні стани, при поведінковому – емоційна поведінка, при когнітивному – емоційне мислення.

2. Залежно від обраних теоретичних позицій спостерігаються особливості цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту, які пов'язані з більш доцільним використанням психотехнік для розвитку окремих складових емоційного інтелекту: з позицій клієнт-центрованої терапії ефективним може бути розвиток емпатійних здібностей шляхом прийняття самого себе та іншої людини як співрозмовника; РЕТ націлена, переважно, на розвиток

рефлексивних здібностей (як здатності до осмислення власних емоційних переживань); акторська гра якнайкраще стимулює розвиток емоційної саморегуляції та здатності до контролю експресивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту, які ґрунтуються на чітких теоретико-методологічних засадах.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. Можно ли развивать эмоциональный интеллект? // Азбука эмоционального интеллекта / И.Н.Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 130-158.
2. Вахрушева Л.Н. Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта / Л.Н.Вахрушева, В.В.Гризодуб, А.В.Садокова // Психологическая диагностика. – 2009. – № 1. – С. 3-44.
3. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П.Деревянко // Психологический журнал. – Минск, 2008. – № 2 (18). – С. 79-84.
4. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс] / А.А.Панкратова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1 (9). – <http://psystudy.ru>
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс; пер. с англ. М.М. Исениной. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Альберт Эллис; пер. с англ. Р.Балыбердиной, М.Даниленко, И.Фирсовой. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
7. Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School / J. M. Mestre [et al.] // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. – P. 112-117.
8. Mayer J. D. What Is Emotional intelligence? / J. D. Mayer, P. Salovey // Emotional development and emotional intelligence: Implications for education / eds. P. Salovey, D. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3-31.